

فقيه.

اكاديمية فقيه الطبية
Fakeeh Care Academy

فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group



الربو

هو حالة ناتجة عن التهاب مزمن للشعب الهوائية، حيث تصبح الأغشية المخاطية المبطنة للشعب الهوائية شديدة الحساسية عند التعرض لمهيجات مثل عث الغبار أو حبوب اللقاح، و قد يؤدي ذلك إلى تورّم وتضيّق المجرى الهوائي ، مما قد يسبب ضيقاً في التنفس وانخفاضاً في مستوى الأكسجين.

مسببات الربو :

١-العامل الوراثي:

وهو يلعب دوراً في مختلف أمراض الحساسية مثل الربو وحساسية الأنف والجلد، لذلك تكثر الإصابة بالربو في العائلات التي لديها استعداد وراثي لهذه الحالات .

٢-المواد المثيرة للحساسية:

- الحيوانات.
- العث.
- الغبار.
- التدخين.
- المواد الكيميائية.
- الأعشاب.

أعراض الربو :



- و قد لا يشتكي المريض من جميع هذه الأعراض بل بعض منها، وتختلف حدة الأعراض من شخص لآخر .
- يمكن للطبيب المعالج تشخيص الربو بناءً على التاريخ المرضي للمريض والكشف السريري .

علاج الربو :

الابتعاد عن المهيجات والعوامل المسببة و المحفزة للربو وأخذ الاحتياطات اللازمة للوقاية منها .

يتركز علاج الربو عموماً على نوعين من الأدوية:

- **موسعات الشعب الهوائية** مثل الفينولين ، و هي أدوية سريعة المفعول تُستخدم أساساً لتخفيف نوبات الربو وتسهيل التنفس، وعلى الرغم من فعاليتها، إلا أنها تُعتبر علاجات مؤقتة للأعراض، حيث قد تعود الأعراض بمجرد انتهاء مفعولها، و تُستخدم هذه الأدوية حسب الحاجة لتخفيف نوبات الربو وضيق التنفس.
- **العلاج الوقائي** : يعالج الالتهاب التحسسي ويحتوي على الكورتيكوستيرويدات ، و يجب تناول هذا النوع من الأدوية بانتظام وفقاً لتعليمات الطبيب، ويُعتبر إجراءً وقائياً، مما يعني أنه يجب الاستمرار في تناوله حتى في حالة عدم وجود أعراض، لمنع حدوث التفاعلات التحسسية ونوبات الربو، ومع ذلك، من المهم ملاحظة أن تأثير هذا الدواء عادةً يظهر بعد ٢-٣ أيام.

يعالج على العلاج الوقائي :

بخاخ الكورتيكوستيرويدات هو مثال على العلاج الوقائي، و يعطى بجرعات صغيرة جداً (بالميكروجرام) و يعتبر نسبياً عديم المضاعفات مقارنة بالفوائد .

للوقاية من نوبات الربو :

١-الابتعاد عن مسببات الحساسية .

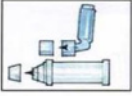
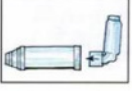
٢-الانتظام بالعلاج .

٣-اتباع والالتزام بالخطة العلاجية .

نقاط مهمة:

- مرض الربو غير معدٍ كما يعتقد البعض كما أنه قد يصاب به الشخص في أي فترة من فترات العمر .
- لا يوجد اختلاف بين الربو وحساسية الصدر حيث أنهما اسمان للمرض نفسه و بدرجة حدة واحدة.
- بخاخات الربو لا تسبب الإدمان، في بعض الحالات قد يحتاج المريض إلى استخدامها بشكل دائم اعتماداً على متابعه الحالة قدم يقوم الطبيب سواء بزيادتها أو تقليلها، أو حتى إيقافها حسب الحاجة.
- يتحسن معظم المرضى من أعراض مرض الربو وتكرار نوباته ويمكن السيطرة عليه بالوقاية من المسببات والمثيرات للحساسية و استعمال العلاج المناسب، وفهم الخطة العلاجية واتباعها والعيش حياة طبيعية، ولكن لا يمكن الشفاء نهائياً منه .

طريقة استعمال البخاخات العلاجية :

	١ - نزع الغطاء البلاستيكي عن البخاخ و الأنبوبة المساعدة.
	٢ - رج البخاخ جيداً لمدة ٥ ثوانٍ.
	٣ - إدخال البخاخ في الجهة الخلفية من الأنبوبة.
	٤ - إطباق الشفتين بإحكام حول فوهة الأنبوبة ثم اضغط لمرة واحدة على البخاخ .
	٥ - التنفس بالطريقة المعتادة لخمس مرات (شهيق و زفير) من خلال الأنبوبة.
	٦ - تكرار الخطوات في حالة طلب الطبيب استخدام أكثر من بخة في المرة الواحدة و الانتظار نصف دقيقة بين كل بخة .

MY ASTHMA ACTION PLAN A community resource in Arabic

مريض جدا
(خطر)
Very unwell (Danger)



الاستيقاظ من النوم في معظم الليالي مع سعال/صفير/ضيق في الصدر
I wake up most nights with a cough / wheeze / tight chest.

صعوبة في التكلم
Hard to speak.

البخاخ الأزرق لا ينفج
Blue puffer not working.

اتبع خطوات «ما يتوجب القيام به في حالة ربو طارئة»
Follow what to do in an asthma emergency.

بصحة غير جيدة جدا
Not so good / Worsening



الاستيقاظ أحيانا من النوم مع سعال/صفير/ضيق في الصدر
Sometimes wake from sleep with cough / wheeze (whistling noise) / tight chest.

احتاج البخاخ الأزرق أكثر من مرتين في الأسبوع
Need blue puffer more than twice a week.

راجع طبيبك
Go to your doctor.

بصحة جيدة
Well controlled



تنفسي طبيعي وعايش حياتي بشكل جيد
Breathing well and living life well.

احتاج البخاخ الأزرق أقل من مرتين في الأسبوع
Need blue puffer less than 2 times a week.

ما يتوجب القيام به في حالة ربو طارئة

WHAT TO DO IN AN ASTHMA EMERGENCY A community resource in Arabic

4



إذا لم تزال تشعر بعدم تحسن، اتصل بالإسعاف على الرقم 997. استمر بأخذ 4 بخات كل 4 دقائق حتى وصول الإسعاف.
If still not better, call an ambulance: 997. Keep on giving 4 puffs every 4 minutes until the ambulance comes.



3



إذا لم تشعر بتحسن، خذ 4 بخات أخرى من البخاخ الأزرق مع استخدام مياعدة (spacer) - تنفسي 4 مرات بعد كل بعد كل بخة رجة البخاخ لمدة 4 ثوانٍ و بعد كل بخة تنفسي من فمك 4 مرات (تشهيق وإففير) وكرر هذا 4 مرات
If not better, take 4 more puffs of blue puffer with a spacer. Take 4 breaths after each puff.
انتظر 4 دقائق
Wait 4 minutes.



2



خذ 4 بخات من البخاخ الأزرق مع استخدام مياعدة (spacer) - تنفسي 4 مرات بعد كل بخة
Take 4 puffs of blue puffer with a spacer. Take 4 breaths after each puff.
انتظر 4 دقائق
Wait 4 minutes.



علامات الربو الخطرة
Signs of very dangerous asthma.



1



اجلس معتدلاً
Sit up.



فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

